

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Buah dan sayur merupakan komponen penting dalam makanan yang bergizi. Buah dan sayur mengandung vitamin, mikronutrien esensial, serat, protein nabati dan komponen biofungsional (FAO, 2010). Menurut Wills, dkk.,(1989), bahwa komponen kimia yang terkandung didalam buah dan sayur yaitu air, karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, serta sedikit lipid. Pada umumnya buah dan sayur cenderung dijadikan sebagai sumber vitamin dan mineral. Manfaat yang terdapat pada buah dan sayur adalah mencegah penyakit kronis seperti jantung, kanker, diabetes, dan obesitas serta untuk pemberantasan kekurangan zat gizi mikro (FAO, 2010).

Anjuran konsumsi buah dan sayur dalam sehari adalah 400 gram perhari (tidak termasuk kentang dan umbi-umbian tepung lainnya) (FAO, 2010). Menurut Pedoman Gizi Seimbang (Depkes, 2014), anak balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 300-400 gram yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2,5 porsi atau 2,5 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ambon berukuran sedang atau 1,5 potong pepaya berukuran sedang atau 3 buah jeruk berukuran sedang).

Di Indonesia, rata-rata konsumsi buah-buahan perkapita per tahun yaitu 40,06 kg, sedangkan rata-rata konsumsi sayur-sayuran perkapita per tahun yaitu 37,94 kg (FAO, 2010). Rekomendasi konsumsi buah dan sayur dalam sehari adalah 400 gram/hari. Berdasarkan data rata-rata konsumsi buah dan sayur di Indonesia merupakan negara yang penduduknya kurang

mengonsumsi buah dan sayur dibandingkan dengan rekomendasi FAO. Menurut Rasmussen, dkk., (2006) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi asupan buah dan sayur yaitu faktor lingkungan sosial, faktor lingkungan fisik, dan faktor individu.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), konsumsi buah dan sayur yang cukup pada tahun 2007 dan 2013 mengalami penurunan dari 93% menjadi 90% untuk daerah Jateng. Pada kelompok usia diatas 10 tahun konsumsi sayurnya yang cukup hanya mencapai 63,3% dan buah 62,1% dari kebutuhan sehari.

Buah dan sayur mengandung berbagai vitamin dan mineral. Salah satu vitamin yang terdapat dalam buah dan sayur yaitu vitamin C. Vitamin C atau sering disebut asam *askorbat* dapat rusak oleh panas dan larutan alkali, tetapi stabil dalam larutan asam. Vitamin C yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit dapat mengakibatkan *skorbut* dan terhentinya pertumbuhan tulang (Gropper, dkk., 2009). Vitamin C merupakan salah satu komponen penting dalam pertumbuhan anak (Edward, 1999). Selain itu vitamin C juga membentuk kolagen, serat, dan struktur protein (Caulfield, dkk., 2006).

Penelitian yang dilakukan Bening, dkk., (2016) menunjukkan bahwa tingkat kecukupan vitamin C yang kurang merupakan risiko terjadinya *stunting*. Responden dengan tingkat kecukupan vitamin C yang kurang memiliki risiko *stunting* 2,97 kali dibandingkan responden dengan tingkat kecukupan vitamin C yang cukup. Tingkat kecukupan zat gizi makro maupun mikro meliputi energi, protein, vitamin A, vitamin C, dan kalsium merupakan komponen penting yang berperan dalam pertumbuhan anak (Edward, 1999).

Selain vitamin C, buah dan sayur juga mengandung zat besi (Fe) kira-kira sebesar 3,9 mg dalam bentuk besi non-heme. Zat besi sangat diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, membantu kerja berbagai macam enzim dalam tubuh, menanggulangi infeksi, membantu kerja usus untuk menetralkan zat-zat toksin, dan yang paling penting adalah untuk pembentukan hemoglobin (Provan, dkk., 2004). Shrimpton, dkk., (2005) dan Penny, dkk., (2004) juga melaporkan tentang manfaat suplementasi besi dalam proses pertumbuhan. Asupan besi yang kurang pada anak menyebabkan pertumbuhan menjadi terhambat dan jika berlangsung dalam waktu yang lama akan menyebabkan *stunting*. Penelitian yang dilakukan Hidayati, dkk., (2010) menunjukkan bahwa asupan zat besi kurang dari 80% AKG (Angka Kecukupan Gizi) yang dianjurkan memiliki risiko 3,46 kali lebih besar akan menjadi *stunting* dibandingkan dengan anak yang asupannya cukup.

Stunting merupakan gangguan pertumbuhan linier yang disebabkan oleh malnutrisi kronis. *Stunting* pada anak sekolah dapat menyebabkan kegagalan dalam tumbuh kejar (*catch up growth*), defisiensi zat gizi dalam jangka waktu yang lama, serta adanya penyakit infeksi (Arisman, 2004). Faktor yang dapat menyebabkan *stunting* terdiri dari 2 faktor penyebab. Faktor tersebut terdiri dari faktor langsung dan tidak langsung. Faktor penyebab langsung seperti kurangnya asupan makanan dan adanya penyakit infeksi, sedangkan faktor penyebab tidak langsung seperti pengetahuan ibu yang kurang, pola asuh yang salah, sanitasi dan hygiene yang buruk, serta rendahnya pelayanan kesehatan (UNICEF, 1990). Menurut Riskesdas (2013), prevalensi pendek pada anak usia 5-12 tahun

adalah 30,7% yang terdiri dari 12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek, sedangkan di Jawa Tengah prevalensi *stunting* mencapai 11,8%.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada 32 siswa di SD Negeri Totosari 1 dan SD Negeri Tunggulsari 1 didapatkan bahwa siswa yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai rekomendasi hanya sebesar 6,25%, dan siswa yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 93,75%, bila dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013, angka ini masih jauh lebih rendah. Berdasarkan hasil survei status gizi TB/U ada 2,5% tergolong dalam kategori pendek, sedangkan 97,5% termasuk kategori normal. Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk meneliti asupan buah dan sayur, kecukupan vitamin C dan Fe serta status gizi siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 di Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di latar belakang, maka peneliti tertarik untuk meneliti asupan buah dan sayur, kecukupan vitamin C dan Fe serta status gizi siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 di Surakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui asupan buah dan sayur, kecukupan vitamin C dan Fe serta status gizi siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 di Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan asupan buah dan sayur siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 di Surakarta.

- b. Mendeskripsikan kontribusi buah dan sayur terhadap kecukupan vitamin C dan Fe.
- c. Mendeskripsikan status gizi siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 di Surakarta.
- d. Menganalisis asupan buah dan sayur dengan status gizi siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 di Surakarta.
- e. Menganalisis kecukupan vitamin C dan Fe yang terkandung dalam buah dan sayur dengan status gizi siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 di Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dan menambah pengetahuan mengenai asupan buah dan sayur, kecukupan vitamin C dan Fe serta status gizi siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 di Surakarta.

2. Manfaat Bagi Sekolah

Manfaat penelitian bagi sekolah adalah sebagai bahan masukan dan informasi kepada sekolah untuk meningkatkan perhatian dan intervensi terhadap asupan buah dan sayur bagi siswa.

3. Manfaat Bagi Pembaca

Manfaat penelitian bagi pembaca adalah dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan bahan informasi untuk menambah ilmu pengetahuan mengenai asupan buah dan sayur, kecukupan vitamin C dan Fe serta status gizi siswa SDN Totosari 1 dan SDN Tunggulsari 1 di Surakarta.